

ЕВТОНУС ЯК ОСНОВА КАТЕГОРІЇ ПРЕЗЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА

Онiщенко Н.А. (Харків)

Гармонiйне усвiдомлюване спiввiдношення вербалiльної, невербалiльної та емоцiйної поведiнки викладача аудиторiї (його презентностi) пов'язане з поняттям «евтонус», яким послуговуються в психотерапевтичних, професiйних та духовних практиках. Так, у практицi роботи з голосом спiвакiв та акторiв пiд евтонусом розумiють концентрацiю перед якоюсь дiєю (напр. спiвом) без надмiрної або недостатньої напруги [8, URL]. У схiдних дихальних практиках евтонус вiдiграє особливу роль при регулюваннi дихання [6; 7]. Вихiдним є положення, що iснують три стани напруги: евтонус, гiпертонус та гiпотонус. Пiд «тонусом» розумiємо напругу м'язiв у станi спокою, потрібну для пiдтримання корпусу в певнiй позицiї. Виходячи з цього, евтонус – це тонус, оптимальний для тiла в покої та русi на даний момент. Евтонус гарантує ненапруженiсть i при цьому максимальну презентнiсть викладача в аудиторiї. При цьому робота з гармонiзацiї тiла, душі та духу має бути усвiдомлюваною та полягати в прагненнi утримувати тонус у мiрi. Поняття евтонусу не слiд змiшувати з поняттям «оперативного спокою», який є певним стартовим станом перед початком дiї. «Оперативний спокiй» подавляє сприйняття подразникiв за рахунок пiдвищення порогiв чутливостi до цього подразника [2, с. 68]. Є.П. Iльiн описує «оперативний спокiй» як фiзiологiчну базу для виникнення вольових станiв мобiлiзацiйної зосередженостi (зiбраностi) [там само].

Евтонус позицiонується як кiнцева мета зняття стресу, «золота середина» мiж перенапруженням та розслабленням, точка гармонiйної концентрацiї. Евтонус досягається правильним диханням та положенням тiла [6; 8], а саме 1) стоп; 2) колiн; 3) центра тяжiння корпусу (за К. Дюркгеймом, «хара» – життєвий центр людини, на розвиток вiдчуття якого розроблено численнi вправи [5; 9]); 4) грудної клiтини; 5) хребта.

Поряд iз згаданими статичними аспектами евтонусу видiляємо також динамiчнi: 1) рух голови (рекомендовано горизонтальну площину, за винятком

кивків схвалення); 2) динаміку положення тіла (зміну положень стоячи – сидячи) з урахуванням горизонтальної та вертикальної дистанцій; 3) підтримку зорового контакту (мін. 3 секунди); 4) жестикуляцію (природну, таку, що не затуляє площину обличчя); 5) «внутрішню посмішку» (помірне напруження носогубних м'язів, яке створює враження відкритості та дружності обличчя); 6) фонацію та артикуляцію.

За частої наявності неідеальної акустики в навчальних приміщеннях нерідко виникають проблем із голосовими зв'язками через їх гіпертонус. Для їхнього евтонічного стану необхідна наявність таких чинників [8]: 1) верхнього резонатору – простору над голосовими зв'язками, збільшення якого відбивається на тембрі; 2) нижнього резонатору – простору під голосовими зв'язками, об'єм якого керується діафрагмальним диханням; 3) «позиції голосу» (іншими словами, «постави голосу») – уявлення про стійкий зв'язок між резонаторами під час говоріння/співу. На розвиток акустично правильного і комфортного говоріння спрямовані вправи з області театральної педагогіки – вправи на фонацію [напр., 1] та артикуляцію [напр., 3].

Таким чином, за умови слідування таким рекомендаціям щодо положення тіла в статиці та динаміці, міміки та жестикуляції, артикуляції та голосу, викладач створює собі комфортний фізичний та – як наслідок – психологічний стан під час заняття в аудиторії, який дозволить не відволікатися на сторонні подразники від навчального процесу і в той же час передавати учням/студентам відчуття спокою та впевненості в своїх силах.

Література

1. Бруссер А. М. Сценическая речь : методические рекомендации и практические задания для начинающих педагогов театральных вузов / А. М. Бруссер. – М. : ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2008. – 112 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – С-П. : Питер, 2005. – 412 с.
3. Пасинок В.Г. Основы культуры мовлення / В.Г. Пасинок. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011.–

228 с. 4. Центр тяжести: упражнения. – Режим доступа : <http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/poisk-estestvennogo-tsentra-tyazhesti/> 5. Das Potential der Hochsensiblen. – Zugriff : http://www.hochsensibilitaet.ch/content/e11223/e11621/index_ger.html 6. Dürkheim K. Hara: die Erdmitte des Menschen / Karlfried Dürkheim. – München-Planegg : O.W. Barth, 1956. – 2.Aufl. – 254 S. 7. Haug A. Leichtigkeit. Lebensfreude. Lebendigkeit / Angelina Haug. – Zugriff : <http://www.angelinahaug.de/wirkungs-coaching/> 8. Jocher W. Stimmbildung / Werner Jocher – Zugriff : <http://www.voce.at/stimmbildung/eutonus.html> 9. Kraftzentrum Rumpf: Tipps für ein effektives Bauchmuskeltraining. – Zugriff : <http://www.personalfitness.de/lifestyle/97>